

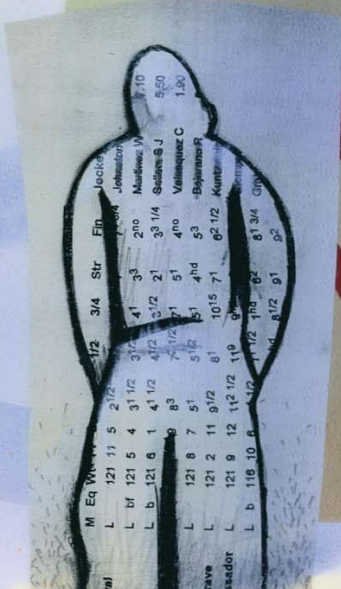
KOREAN

GASTINO

도박중독

가족을 위한 안내서

2	17	35	48	61
21	39	52	66	
	FREE		65	
			62	



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

도박중독: 가족을 위한 안내서



A Pan American Health Organization /
World Health Organization
Collaborating Centre
Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: A Guide for Families

Problem Gambling Project staff

isbn 0-88868-472-X

캐나다에서 인쇄

Copyright © 2004, 2005, 2006 Centre for Addiction and Mental Health,
Toronto ON

이 안내서의 어느 부분도 출판자의 서면 허가 없이 어떤 형태나 어떤
방법으로도, 복사나 녹음을 포함하여 전자상 또는 기계상의 복제나 배포가
불가하며 또한 정보저장과 검색시스템에 의해서도 마찬가지로입니다. 단, 리뷰나
전문적 연구에 간단히 인용하는 것 (200단어를 넘지 않을 것)은 예외임.

2844/03-2004, 03-2005, 11-2006, 03-2008

목차

감사의 말 5

서문 7

1 도박이란 무엇인가? 9

2 도박중독이란 무엇인가? 13

3 도박의 영향들 19

4 변화를 향해 나아가기 27

5 도움 받기 39

6 도움을 받을 수 있는 곳 43

감사의 말

이 안내서는 중독 및 정신건강센터 (Centre for Addiction and Mental Health - camh) 에 있는 도박중독 프로젝트 직원들의 지식과 경험을 바탕으로 하였으며 또한 온타리오 전역에 걸쳐 도박중독의 피해에 시달리는 사람들을 위하여 일하는 카운슬러와 그 외 분들의 의견도 수렴하였습니다. 마지막으로 이 원고를 검토하고 귀중한 조언을 준 클라이언트들께도 감사의 마음을 전합니다.

도박중독: 가족을 위한 안내서는 camh 교육 출판부의 직원들에 의해 발간되었습니다.

서문

이 안내서는 가까운 사람의 도박문제를 염려하는 분들을 위한 것입니다. 만일 당신 자신에게 도박문제가 있으면 도박중독: 문제, 옵션들이라는 소책자를 보시기 바랍니다.

당신에게 소중한 사람이 하는 도박의 방법이 걱정되거나 어쩌면 가족 중 한 사람이 도박으로 돈 문제와 가정문제를 일으키고 있을 수도 있습니다. 이것 때문에 당신은 화가 나고 혼돈스러울 지도 모릅니다.

도박중독에 직면한 대부분의 가족들은 어떻게 자신들의 삶을 다시 통제할 수 있는지 알기 원합니다. 이 안내서가 당신에게 다음과 같은 도움을 주기를 바랍니다:

- 도박중독의 이해
- 도박이 어떻게 가족에 영향을 미치는가에 대한 이해
- 가정생활의 정상화를 위한 방법 찾기
- 돈 문제에 대한 대처
- 상담이 당신과 당신의 가족을 어떻게 도울 수 있는지 알기
- 다른 가정들에게 도움이 된 방법들 알아보기

당신은 현재 당신의 삶이 엉망진창이 되었다고 느낄지 모르겠습니다. 도박이 심각한 재정 곤란과 가정의 어려움을 야기하고 있을 수 있습니다. 그러나 도움을 받으면 당신의 가족은 도박으로 인한 문제에 대처하고 문제를 극복할 수 있습니다. 특별훈련을 받은 상담원들이 수천 명의 사람들에게 도박을 끊거나 통제할 수 있도록

도움을 주었습니다. 도박문제를 가진 사람들은 실제로 회복이 되고 그들의 가정은 치유가 됩니다. 당신의 가정도 그 중 하나가 될 수 있습니다. 당신은 이 안내서를 접어들으로써 중요한 첫 걸음을 떼었습니다.

1

도박이란 무엇인가?

돈이나 소유물을 잃을 수도 있는 모험을 하는 것, 그리고 승패가 대체로 우연성에 의해 결정되는 것일 때 당신은 도박을 하고 있는 것입니다.

도박에는 다음과 같은 여러 가지 방법이 있습니다:

- 카지노 게임
- 빙고
- 키노
- 슬롯 머신
- 로터리 티켓
- 스크래치, 네바다 또는 폴킵 티켓
- 카드게임, 마작 또는 도미노에 돈 걸기
- 경마에 돈 걸기
- 다른 스포츠에 돈 걸기
- 골프나 당구 같은 기술을 요하는 게임에 돈 걸기
- 톰볼라와 이와 비슷한 게임들
- 인터넷 도박
- 주식시장 투기

숫자로 나타난 도박문제

캐나다에서 도박과 도박문제가 증가하고 있습니다:

온타리오주

- 2005-2006년도에 온주 복권공사는 경비를 제외하고 2십억 달러의 수익을 온타리오 주에 안겨주었습니다.¹
- 성인들이 정부관련 도박에 쓴 돈은 만 돈을 제하고 1992년에는 약 106달러였던 것에 반해 2005년도에는 약 485달러였습니다.²
- 2005년도에 성인의 3.4%에게 중간 정도 내지는 심각한 정도의 도박문제가 있었습니다.³
- 2005년에 18세에서 24세 사이의 청년들에게 중간 내지 심각한 정도의 도박문제 비율이 가장 높았는데 이는 성인 도박문제 비율의 거의 2배가 됩니다.³
- 2005년도에 성인의 63.3%가 전년도에 적어도 한 번 도박을 했다고 말했습니다.³
- 2005년도에 성인이 참여한 도박행위 중 가장 많은 것은 로터리 티켓이었습니다.³
- 2005년도에 고등학생의 4%가 도박문제의 위협에 처했습니다. 카드 도박을 한 층 학생의 비율은 2003년 이래 현저하게 증가했습니다.⁴

캐나다

- 2005년도에 혼자 사는 남녀 7명 중 1명이 카지노, 슬롯머신 또는 비디오 로터리 터미널에서 돈을 썼으며 게다가 남성이 도박에 쓴 돈은 여성의 3배 이상이었습니다.²
- 도박에의 접근이 점차 용이해짐에 따라 도박중독의 피해를 겪는 사람들의 숫자도 증가하고 있습니다.^{5&6}

출처:

1.
Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006.
Available:
http://www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf. Accessed February 01, 2008.
2.
Statistics Canada. (2007). Perspectives on labour and income:
Gambling. (Catalogue No. 75-001-XIE). Available:
<http://www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf>.
Accessed February 01, 2008.
3.
Wiebe, J., Mun, P. & Kauffman, N. (2006). Gambling and
problem gambling in Ontario. Toronto, ON: Responsible
Gambling Council. Available:
<http://www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670>. Accessed
February 01, 2008.
4.
Centre for Addiction and Mental Health (2006). The mental
health and wellbeing of Ontario students 1991-2005. (CAMH
Research Document Series No. 18). Available:
http://www.camh.net/Research/Areas_of_research/Population_Life_Course_Studies/OSDUS/OSDUS2005_mental_detailed_fnl.pdf. Accessed February 5, 2008.
5.
Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy
towards a public health paradigm for gambling. *Journal of
Gambling Studies*, 19(2), 235-256.
6.
Jacques, C. & Ladouceur, R. (2006). A prospective study of the
impact of opening a casino on gambling behaviours: 2 and 4
year follow ups. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(12), 764-
773.

2

도박중독이란 무엇인가?

도박중독은 단지 돈을 잃는 것으로 끝나는 것이 아닙니다. 도박문제는 한 사람의 전반적인 삶에 영향을 끼칠 수 있습니다.

도박은 다음의 경우에 문제가 됩니다:

- 일이나 학교 또는 다른 활동에 방해가 된다.
- 정신적 또는 신체적 건강을 해친다.
- 재정적인 피해를 가져다 준다.
- 당신의 평판에 손상을 준다.
- 당신의 가족 또는 친구와 문제를 일으킨다.

도박문제에는 여러 수준이 있습니다. (아래의 난을 보시기 바랍니다).

도박문제의 수준들

도박문제는 경미한 수준에서 심각한 수준까지 있을 수 있습니다:

- 대부분의 사람들은 아무런 폐해 없이 즐거움을 위해 가볍게 도박을 합니다.
- 심각한 사교적 도박자는 정기적으로 도박을 하지만 도박을 가족이나 일보다 우선 순위에 두지 않습니다.
- 과도하게 도박을 하는 사람들은 직장에서 그리고 가족 및 친구들과 문제가 있는 경우가 많으며 도박 때문에 자주 돈 문제가 생깁니다.
- 어떤 사람들은 도박이 그들의 삶의 모든 부분에 심각한 피해를 줍니다.

도박문제를 가진 사람들은 모든 연령대와 소득층, 문화 그리고 직업에 퍼져있습니다.

과도하게 도박을 하는 사람들이 모두 똑같지 않으며 그들이 겪는 문제도 다릅니다. 도박문제를 가진 사람들은 모든 연령대와 소득층, 문화 그리고 직업에 퍼져 있습니다. 어떤 사람들은 갑자기 또 어떤 사람들은 수년에 걸쳐서 도박문제를 빠집니다. 도박문제가 생기는 이유는 많이 있습니다. 예를 들어 어떤 사람들은 자신들이 잃은 돈을 만회하려고 하다 문제에 빠지기도 하고 “그 행위 자체”가 좋아서 그렇게 되는 수도 있습니다. 또 어떤 사람들은 삶에 스트레스가 많은데 도박을 좋은 스트레스 해소방법으로 삼는 수도 있습니다.

왜 어떤 사람들은 도박문제에 빠지는가?

도박의 기회는 어디에나 있습니다. 도박은 극히 대중적이 되었고 널리 받아들여지며 광고도 무척 많이 합니다. 이것은 더 많은 사람들이 더 자주 도박을 한다는 것을 의미합니다. 대부분의 사람들은 도박에 내포된 위험이나 도박문제의 징후에 대하여 알지 못합니다. 그렇기 때문에 많은 사람들은 무슨 일이 일어나는 줄도 모르는 채 도박문제에 빠져들게 됩니다.

별 문제없이 도박을 하는 사람들도 많습니다. 그런 사람들은 도박을 하나의 오락으로 보거나 친구들과 시간을 보내는 방법으로 생각합니다. 그런 사람들은 이기기를 바라기는 하지만 이길 것이라고 기대하지는 않습니다.

도박문제에 빠지게 되는 사람들도 그런 식으로 시작할 지도 모르지만 다음과 같은 다른 이유로 도박을 하는 경우가 많습니다:

- 대박에 대한 기대
- 잃은 돈을 만회하기 위해
- 모험을 하는 데서 오는 흥분감
- 충동 (생각하지 않고 행동하는 것)
- 자신에 대해 더 좋은 느낌을 가지기 위해
- 외로움
- 삶의 문제로부터 도피하기 위해

- 신체적 정서적 고통을 완화하기 위해
- 우울증과 불안에 대처하기 위해.

어떤 종류의 도박은 다른 종류에 비해 더 큰 어려움을 야기할 수 있습니다. 예를 들어 슬롯머신은 게임의 지속성, 소액의 돈을 자주 딸 수 있는 점, 더 큰 돈을 딸 기회, 거의 딸 뻔 한 것 같은 기회가 자주 오는 점으로 도박자들을 중독에 빠지게 할 수 있습니다. 그러나 어떤 형태이던지 도박은 문제가 될 수 있습니다.

위험 요소

도박중독에 이르게 하는 많은 위험요소가 있습니다. 위험요소란 도박문제에 빠지기 쉽게 만드는 것들을 말합니다. 다음과 같은 경우의 사람은 위험성이 더 높습니다:

도박문제에 더 쉽게 빠지도록 만드는 많은 위험 요소들이 있습니다.

- 도박을 해온 과정에서 초반에 대박을 경험하였다.
- 돈 문제가 있다.
- 최근에 부부 또는 커플관계에 문제가 있었거나 이혼, 실직, 은퇴 또는 사랑하는 사람의 사망 같은 상실이나 변화를 겪었다.
- 건강에 대한 우려나 신체적 통증에 대처하기 위해 도박을 한다.
- 자주 외로움을 느낀다.
- 관심사나 취미가 별로 없고 삶에 방향이 결여되어 있다고 느낀다.
- 자주 지루함을 느끼고 모험을 하며 생각하지 않고 행동한다.
- 기분이 언짢거나 나쁜 일이 있을 때 이에 대처하기 위해 도박을 하거나 알코올 또는 다른 마약을 사용한다.
- 자주 우울하거나 불안하다.
- 학대를 받았거나 큰 정신적 충격을 겪은 적이 있다.
- 알코올, 다른 약물, 도박 또는 돈을 낭비하는 문제가 있거나 그런 문제가 있었다.
- 가족 중에 알코올이나 다른 약물, 도박 또는 돈을 낭비하는 문제를 가졌던 사람이 있다.
- 자신이 도박에서 이길 확률을 높일 수 있는 시스템이나 방법을 갖고 있다고 생각한다.

위 리스트의 위험요소에 해당되는 숫자가 많을수록 그 사람은 도박을 할 때 더욱 조심할 필요가 있습니다.

도박이 문제가 되고 있다는 징후들

이 소책자를 읽기 시작한 후 이미 당신은 도박이 당신의 가족에 피해를 주고 있다는 걱정을 하고 있을 지도 모르겠습니다. 당신의 느낌을 신뢰하십시오. 가족들은 무언가 잘못되었다는 것을 알 수는 있지만 흔히 무엇이 잘못 되었는지는 알지 못합니다. 도박문제가 있는 사람들은 어디에 갔다 왔는지 또는 돈이 어디로 사라졌는지 물어보면 사실을 감추거나 거짓말을 할 수도 있습니다. 그렇기 때문에 도박중독은 알아채기가 어렵습니다.

도박문제가 있는 사람들은 어디에 갔다 왔는지 또는 돈이 어디로 사라졌는지 물어보면 사실을 감추거나 거짓말을 할 지도 모릅니다.

도박문제의 몇 가지 공통적 징후들은 다음과 같습니다. 당신이 볼 수 있는 단서가 많을수록 도박 문제가 있을 가능성은 더 커집니다.

돈과 관련된 단서

- 집이나 은행계좌에서 돈이 없어진다.
- 돈에 대해 숨기려 하고 성질을 낸다. 은행명세서나 신용카드 명세서를 숨긴다.
- 신용카드나 은행용자를 통해서 또는 가족이나 친구들에게서 돈을 빌린다.
- 고지서가 쌓이고 지불금이 밀리고 채권자들에게서 전화가 온다.
- RRSP나 보험을 깨어서 현금으로 찾거나 지불금을 내지 않는다.
- 귀중품이 사라졌다가 다시 눈에 띈다.
- 가외로 일은 하는데 가외의 돈은 전혀 보이지 않는다.
- 항상 돈이 딸린다.
- 도박을 하거나 빚을 갚기 위해 돈을 이리저리 돌린다.

감정적인 단서

- 식구들과 친구들을 멀리한다.
- 불안하고 멍해 보이거나 집중을 잘 못한다.
- 감정의 기복이 심하고 갑자기 화를 낸다.
- 어떤 때는 자신에 대해 좋은 느낌을 가진다.
(자기가 이기고 있을 때)
- 지루하다고 불평하거나 안절부절못한다.
- 우울증에 빠지거나 자살충동을 느낀다.

시간과 관련된 단서

- 직장이나 학교에 자주 지각한다.
- 이유를 말하지 않고 장기간 사라진다.

행동의 변화

- 자신이 즐겨 하던 것을 더 이상 하지 않는다.
- 수면, 식사 또는 성생활의 패턴이 변화였다.
- 자신이 말한 대로 이행하지 않거나 핑계를 댈다.
- 자신을 돌보지 않거나 직장이나 학교 또는 가정의 일들을 소홀히 한다.
- 알코올이나 다른 약물을 더 자주 사용한다.
- 자녀를 제대로 돌보지 않는다.
- 가족 행사에 빠진다.
- 도박에 대해 끊임없이 생각하고 이야기한다.
- 친구를 바꾼다 (특히 틴에이지의 경우)
- 건강 또는 스트레스 문제가 더 많아진다. (예를 들어 두통, 위장과 장 질환)
- 도박에 대해 거짓말을 한다.
- 도박 이외에는 어디에도 돈을 쓰고 싶어하지 않는다.
- 도박을 하거나 빚을 갚기 위해서 사람을 속이거나 돈을 훔친다.
- 다른 사람들과 돈 문제로 마찰이 있다.
- 도박에 관한 법적 문제들이 있다.

도움을 받는 방법

당신의 친구나 가족 중 누군가에게 도박문제가 있다고 생각되면 도움을 받을 수 있습니다. 그 방법은 제5장에 나와 있습니다.

3

도박의 영향들

도대체 왜 그들은 그만두지를 못하는가?

도박문제가 있는 대부분의 사람들은 도박에 보내는 시간과 돈에 대한 통제를 서서히 잃어버립니다. 그들은 오직 도박에만 초점을 맞추기 때문에 다른 책임이나 도박이 야기하는 폐해에 대해서는 생각하지 않습니다. 과도하게 도박을 하는 사람들은 자신들의 삶의 문제를 도박과 연결시키지 못합니다. 어떤 사람들은 전에 도박을 줄이거나 끊으려고 시도하였지만 실패하였고 그래서 이제 변화를 시도해보려고 할 때마다 짜증이 나고 화가 나는 경우도 있습니다.

과도하게 도박을 하는 사람들은 도박에 대해 복잡한 심정을 가지고 있습니다. 그들은 자신들이 사랑하는 사람들에게 문제를 일으키고 있다는 것을 압니다. 그들은 불안해하고 비참해 하며 자주 자신을 혐오하지만 도박에 대한 충동이 너무 강해서 뿌리칠 수가 없습니다. 그들은 자신이 도박에 쏟아 부은 모든 시간과 돈과 정신을 포기할 수 없다고 느낍니다. 그리고 자신이 잃어버린 것을 결코 만회할 수 없을 것이라는 사실을 받아들이지 못합니다.

어떤 사람들은 도박을 끊겠다고 약속하지만 끊지를 못합니다. 그들은 자신이 사랑하는 사람들이 그것을 알게 될까 봐 두려워합니다. 그래서 그들은 사실을 더욱 더

감추게 되고 더 많은 빚을 지게 됩니다. 대박만 한 번 터뜨리면 자신의 문제들은 종결될 것이라는 희망을 버리지 않습니다. 도박문제를 가진 사람들의 가장 첫 단계는 자신들이 잃어버린 것들과 대박에 대한 희망을 포기하는 것입니다. 그렇게 한 후 그들은 자신의 도박과 삶에 대한 통제와 회복을 시작할 수 있습니다.

가족에 미치는 영향

도박중독은
회복이
가능하고
실제로 회복이
되지만 모든
문제를 보듬어
해결하기
위해서는
시간과 인내가
필요합니다.

당신은 이미 도박이 가족에게 얼마나 많은 피해를 줄 수 있는지 알고 계실지도 모르겠습니다. 가족에게 미치는 영향은 여러 가지가 있습니다. 도박문제는 오랫동안 감출 수 있기 때문에 많은 가족들은 얼마나 많은 돈을 잃었는지 알게 되면 큰 충격을 받습니다.

어떤 부부 또는 커플은 도박문제를 극복하지 못하고 관계가 깨어지기도 하며 어떤 가족들은 어려움을 헤쳐나가면서 관계가 더욱 견고해지기도 합니다. 도박중독은 회복이 가능하고 실제로 회복이 되지만 모든 문제를 보듬어 해결하기 위해서는 시간과 인내가 필요합니다.

스트레스가 심한 상황에서는 부부 또는 커플관계에 관한 중요한 결정을 내리지 마십시오. 사태에 대해 심사숙고하는 시간을 가지고 전체 가족의 정서와 필요를 고려하십시오. 상담을 통해 당신에게 어떤 옵션이 있는지 알아볼 수 있고 당신과 당신 가족에게 맞는 최선의 옵션을 선택할 수 있도록 도움을 받을 수 있습니다. (제 5장을 보십시오.)

가족은 어떻게 영향을 받는가?

돈 문제들

가장 흔한 문제는 금전적 손실입니다. 저축이나 자산 또는 소유물들을 순식간에 잃어버릴 수 있습니다. 이러한 금전적 위기 때문에 가족이 두려움과 분노와 배신감을 느낍니다.

정서적 문제와 고립

도박문제는 강한 감정을 유발합니다. 가족들은 수치감, 상처, 두려움, 분노, 혼란과 불신에 빠질 수 있습니다. 이러한 감정들이 문제 해결을 더욱 어렵게 만듭니다. 정작 도박을 하는 사람은 문제가 있다는 것조차 부인할 지도 모릅니다.

또 하나의 문제는 고립입니다:

- 많은 파트너들은 자신에게 상처를 주는 사람과 감정적으로 또는 신체적으로 가까이 하기를 원치 않습니다.
- 도박문제에 빠진 많은 사람들은 수치심 때문에 다른 사람들을 기피합니다. 이 점이 애정과 지원을 받기 어렵게 만듭니다.
- 못 갚은 빚 때문에 우정이 깨질 수도 있습니다.

통상 가족들은 도박문제가 있는 사람에게 온통 신경을 집중하기 때문에 자신들을 돌보거나 즐거운 시간을 갖는 것을 잊어버립니다.

신체적 정신적 건강

도박문제로 인한 스트레스는 때로 도박자와 그 가족들의 건강에 문제를 일으킵니다. 여기에는 불안증, 우울증과 수면부족, 궤양, 장 질환, 두통, 근육통 같은 스트레스 관련 문제가 포함됩니다.

탈진

스트레스를 받는 많은 가족들이 대처하는데 곤란을 겪습니다. 가족 중 한 사람이 더 많은 짐을 짊어짐으로써 가정을 지켜보려고 애를 쓸 수도 있습니다. 이것이 탈진으로 이어집니다. 통상 가족들은 도박문제가 있는 사람에게 온통 신경을 집중하기 때문에 자신들을 돌보거나 즐거운 시간을 갖는 것을 잊어버립니다.

아동에게 미치는 영향

부모나 양육자에게 도박문제가 있는 경우 아동은 잊혀진 것처럼 느끼며 우울하고 화가 나 있을 수 있습니다. 그들은 자신들 때문에 문제가 생겼고 자신들이 “착한 아이”가 되면 문제가 끝날 것이라고 믿을 수도 있습니다. 어떤 아동들은 동생들을 돌보아 주기도 하고 부모를 도우려고 애쓰기도 합니다. 이러한 책임감은 아동들에게 스트레스를 줍니다.

또한 아동들은 부모 중 어느 한 쪽의 편을 들어야 한다고 믿을 수도 있습니다. 그들은 약속을 지키지 않는 부모를 더 이상 신뢰하지 않을 수도 있습니다. 부모로부터 무엇인가를 흠치거나 학교에서 문제를 일으킬 수도 있습니다. 어떤 아동들은 도박문제가 있는 부모의 관심을 끌기 위해 다음의 것들을 시도할 수도 있습니다:

- 알코올이나 다른 약물 사용
- 도박
- 불법행위.

아동에게 가족의 문제가 그의 잘못이 아니라는 것을 이해하도록 도와주는 것이 중요합니다. 아동들은 안전하고 안정된 가정생활과 정상적인 유년시절을 되찾아야 합니다. 가족상담이나 개인 상담은 아동들이 이러한 변화에 대처하는 것을 도와줄 수 있습니다. (제5장을 보십시오).

신체적 그리고 정신적 학대

가정폭력은 가정이 위기상황에 있을 때 더 자주 발생합니다. 도박문제는 파트너나 연세 드신 부모 또는 아동에 대한 신체적 또는 정신적 학대로 이어질 수 있습니다. 억제된 분노는 아동에게 상처를 줄 수도 있습니다. 만일 가정에서 이런 일이 일어나면 즉시 도움을 구하십시오. (제6장을 보십시오).

도박문제를 가진 사람들과 그 가족들은 흔히 스트레스, 불안증, 우울증을 가지고 있습니다

불안증과 우울증

도박문제를 가진 사람들과 그 가족들 모두가 흔히 스트레스, 불안증, 우울증을 가지고 있습니다. 이것이 수면과 사고 그리고 문제 해결을 더욱 더 어렵게 만들 수 있습니다.

만일 당신에게 다음의 증상들이 2주 이상 계속되어서 매일의 삶이 힘들다면 당신은 심한 우울증에 걸렸을 수도 있습니다:

- 평상시 하던 활동에 흥미를 잃었다.
- 우울하고 기분이 저조하거나 짜증이 난다.

- 수면에 변화가 있다: (예: 잠이 들거나 계속 잠을 자는 것이 어렵거나 지나치게 잠을 많이 잔다.)
- 식욕이 변했다. 체중이 줄거나 늘었다.
- 무력하고 희망이 없고 절망적으로 느낀다.
- 무엇을 생각하거나 기억하기가 힘들고 생각이 느려진 것 같다.
- 죄의식이 계속 맴돌고 문제들에 대한 생각을 멈출 수가 없다.
- 성에 대해 흥미를 잃었다.
- 몸이 피곤하고 느리고 무겁게 느껴지거나 불안하고 안절부절 못한다.
- 분노를 느낀다.
- 자살에 대해 생각한다.

만일 당신이 자살충동을 느끼거나 생을 끝내려는 계획을 하고 있으면 당장 도움을 구하십시오. 당신 혼자서 문제를 해결하려고 할 필요가 없습니다.

자살의 위험

과도하게 도박을 하는 사람들과 그 가족들에서 자살률이 더 높습니다. 자살기도를 할 가능성이 가장 많은 사람들은 도박중독과 함께 우울증 같은 정신건강문제가 있거나 알코올이나 다른 약물을 사용하는 사람들입니다. 과거에 자살 위협이나 자해를 했던 사람들도 위험성이 더 높습니다.

만일 당신이 자살충동을 느끼거나 생을 끝내려는 계획을 하고 있으면 당장 도움을 구하십시오. 당신 혼자서 문제를 해결하려고 할 필요가 없습니다.

자살충동을 느끼면 어떻게 해야 하는가?

만일 당신이 삶을 끝내려는 생각을 하고 있으면:

- 당장 가까운 지역의 응급실로 가십시오.
- 자살에 사용될 수 있는 모든 수단을 치우십시오. (예: 총기나 약).
- 가족이나 친구들에게 당신의 기분을 알리십시오.
- 그 지역의 디스트레스 센터 (**Distress Center**) 극심한 곤경에 처한 사람들을 위한 곳)에 전화해서 도움과 정보를 받으십시오. (44쪽을 보십시오)
- 당신의 도박습관을 포함해서 당신에게 일어나고 있는 일을 의사에게 알리십시오
- 술을 마시거나 다른 약물을 복용하지 마십시오 - 이것은 문제를 더 악화시킬 것입니다.
- 온타리오 도박중독 헬프라인 (1 888 230-3505)에 전화해서 가능한 한 속히 상담원을 만날 수 있도록 손을 쓰십시오. (43쪽을 보십시오.) 통상 며칠 안에 상담원을 만날 수 있습니다.
- 친구나 정신적인 조언자 같은 믿을만한 사람에게 이야기를 하십시오.

만일 가족 중 누군가가 자살충동을 보이면 어떻게 해야 하나?

가족 중 누군가가 다음과 같은 증상을 보이면 자살생각을 하고 있을 수도 있습니다:

- 행동이나 걸모습 또는 기분이 변하였다.
- 우울하거나 슬퍼 보이고 사람을 기피한다.
- 소중히 여기던 자신의 물건들을 사람들에게 내준다
- 자살에 대해 얘기하고 자기에 대해 계획이 있다고 말한다.
- 유언을 만들거나 마지막 소원에 대해 얘기한다.

만일 위와 같은 행동을 보이면:

- 침착을 잃지 말고 주의 깊게 들어주어야 합니다.
- 자신의 기분에 대해 얘기할 수 있도록 하십시오.
- 이야기 하는 것을 들어주어야 합니다. 절대로 판단을 하거나 문제를 해결하려고 하면 안됩니다.
- 자살충동을 느끼는지 그리고 계획이 있는지 물어보아야 합니다.
- 자해에 쓰일 수 있는 모든 수단을 치워야 합니다. (예: 총기, 약)

- 모든 자살협박을 심각하게 받아들여야 합니다.
- 전문가의 도움을 받도록 도와줘야 합니다. (예: 위기관리센터, 상담원, 의사, 응급실 또는 성직자)
- 의사에게 무슨 일이 있는지 알려야 합니다.
- 그 사람의 자살생각을 비밀에 부치겠다고 동의해서는 안됩니다. 도움을 줄 수 있는 누군가에게 얘기해야 합니다.

4

변화를 향해 나아가기

어떻게 그 사람의 도박을 중단시킬 수 있는가?

불행히도 당신은 그렇게 할 수 없습니다. 도박을 하고 안하고의 결정은 당사자들이 하는 것입니다. 그 사람 안에 변화하고자 하는 마음이 생겨야 합니다. 만일 당신이 위협하거나 뇌물을 주거나 벌을 주면 득보다는 해가 될 수 있습니다.

통제할 방법이 없다는 이 점이 가족들을 안타깝게 합니다. 그럼에도 불구하고 당신은 변화하도록 격려하는데 중요한 역할을 담당할 수 있습니다. 도박문제를 가진 대부분의 사람들은 도박이 가족에게 피해를 주기 때문에 도움을 받습니다. 그 사람에게 도박이 어떻게 당신에게 영향을 끼치는지 얘기 하고 당신 자신의 생활에서도 어떤 긍정적인 변화를 모색해 보십시오. 그렇게 함으로써 당사자가 자신도 변할 수 있다는 것을 깨닫도록 도움을 줄 수 있습니다.

당신의 분노와 상처가 깊을지도 모르겠습니다. 그래서 당신에게 그렇게 많은 고통을 안겨준 사람을 지원하는 것이 힘들 수도 있습니다. 이런 문제를 모든 가정이 다 극복할 수 있는 것은 아닙니다. 상담을 통해 당신이 자신의

상담원은
당신이
도박문제가
있는 사람을
지원하고
가정내의
건전한 균형을
회복하는데
도움을 줄 수
있습니다.

생각과 감정을 정리하고 당신의 옵션을 아는 데 도움을 받을 수 있습니다. 이것은 가족의 치유를 돕는데 중요한 단계가 될 수 있습니다. (제 5장을 보십시오).

당사자가 변하도록 가족이 도울 수 있는 방법

각 가정이 다르고 무엇이 당사자가 변하는데 도움이 될지에 대한 아이디어도 다릅니다. 다음은 많은 가족들에게 도움이 된 몇가지 아이디어들입니다. 이것들은 도박문제가 있는 사람을 지원하는데 그리고 당신이 가정의 건전한 균형을 회복하는데 도움이 될 수 있습니다. 상담원의 도움으로 당신은 다음과 같은 것들을 배울 수 있습니다:

- 변화의 단계들을 이해하고 적용하기.
- 당사자에게 그의 도박이 당신과 가족에게 어떻게 영향을 미치는지 말하기 (그렇지만 소리를 지르는 것은 과거에 별로 도움이 되지 않았다는 사실을 기억하십시오. 그러므로 당신이 화가 나있지 않을 때 이 말을 하고 말을 할 때는 침착함을 잃지 않는 것이 중요합니다.)
- 당사자를 위해 변명을 하거나 그 자신의 행동으로부터 그를 보호하지 않기
- 당신 자신을 적절히 돌보고 당신 자신의 삶의 균형을 회복하기
- 당신 자신의 재정을 정상으로 돌려놓기
- 신뢰 회복하기
- 도움 받기

* Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary; and Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). Changing for Good. New York: William Morrow. 로부터 각색된 것임.

변화의 단계*

도박과 같은 중독문제가 있는 사람들은 변화의 필요성을 수용하는 데에 유사한 단계를 거칩니다. 과도하게 도박을 하는 사람들은 변하기로 마음을 정하는 일에 오락가락 할 수도 있습니다. 이러한 변화의 단계들에 맞추어 도움을 준다면 당신의 영향력은 더 커질 수 있습니다. 이것은 어렵고 연습이 필요할 수도 있으며 또한 많은 사람들이 상담자의 도움이 필요하다고 느낍니다.

1단계: 변화에 관심이 없다

처음에는 문제를 깨닫지 못하고 상담은 생각도 않으려 한다. 도박문제를 부인하거나 변명을 한다. 다른 사람을 탓하거나 문제는 오직 돈이 모자라는 것이라고 생각하기도 한다.

당신이 할 수 있는 것:

- 당사자에게 도박이 어떻게 당신에게 영향을 미치는지 얘기한다.
- 도박에 일조하는 활동을 바꾼다.
- 도박을 하는 당사자가 자신의 행동에 대한 책임을 회피하는 것을 도와주지 않는다.
- 집안의 돈을 철저히 보호한다. (법률 상담가, 재정 상담가 또는 도박중독 상담원이 당신이 어떻게 해야 할 지 도와줄 수 있습니다.)
- 도박중독에 대해 배우고 도박문제가 있는 사람과 그 정보를 나눈다.
- 당신 자신을 위한 도움을 받고 가정생활의 균형을 찾기 시작한다.
- 도박중독의 피해를 겪고 있는 가족들을 위한 지원그룹에 참가한다.
- 언쟁은 도움이 되지 않으므로 언쟁을 피한다.

2단계: 변화에 대한 확신이 없다

도박에 부정적인 면이 있다는 것을 보기 시작하지만 아직은 도박을 포기하지 않는다. 행동에 옮기기 전에 얼마간 변화에 대해 생각한다. 당사자에게서 볼 수 있는 변화:

- 변화를 위한 날짜를 정한다.
- 좀 더 문제에 대해서 얘기하고자 한다.
- 당신의 도움에 대해 더 수용적이다.

중대한 위기 후에 문제에 대처해야겠다는 생각이 더 커질 수 있습니다. 이런 위기란 도박에서 큰 돈을 잃었거나 자살을 시도했거나 도박 때문에 해고를 당한 것 등이 될 수 있습니다.

당신이 할 수 있는 것:

- 그 사람과 도박을 하지 않는다.
- 당사자가 어떻게 도움을 받을 수 있는지 알아본다.
- 이 안내서에 있는 정보를 전해주고 도움을 받도록 격려한다.
- 상담을 받을 때 같이 가 주겠다고 제안한다.
- 당신이 도박중독에 대해 배운 것과 그것이 당신에게 어떻게 도움이 되었는지 함께 나눈다.

- 당사자가 변하기를 원하는 것에 대해 칭찬한다.
- 도박충동을 불러일으킬만한 상황을 피한다.
- 당신 자신이 정서적인 지원을 받는다.
- 분명한 한계를 정하고 계속 도박을 할 경우 당신이 어떻게 할 것인지 당사자에게 얘기한다.

3단계: 변화에 대한 준비를 한다

도박습관을 바꾸기 위해 시간이나 돈에 한계를 정하는 것 같은 작은 변화의 단계를 밟기 시작한다. 곧 더 큰 변화를 피하는 것에 대해서도 이야기 한다. 도박을 쉬는 동안에 도박이 주는 위험과 보상에 대해서 더 기꺼이 얘기를 하고자 한다.

당신이 할 수 있는 것:

- 변화를 지원해주고 도박중독 상담원에게서 도움을 받도록 격려한다.
- 믿을 수 있는 사람이 그의 돈을 관리할 것을 제안한다.
- 돈을 접할 수 있는 기회를 제한한다. 이렇게 하면 주요 도박트리거(도박을 하고 싶게 만드는 것)를 없애는 것이 된다.
- 도박 대신에 할 수 있는 다른 활동을 제안한다.

4단계: 당사자가 행동을 취한다

도박을 줄이거나 완전히 끊는다. 문제해결을 위해 열심히 노력한다.

사람들이 변화를 위해 노력하는 동안 이전의 습관으로 되돌아 갈 수도 있습니다. 통상 사람들은 이런 재발을 극복할 수 있고 또 거기에서 배우기도 합니다.

당신이 할 수 있는 것:

- 도박 대신 새로운 활동을 할 때 그를 지지해준다.
- 상담을 받을 때에 그를 지지해준다.
- 의사소통과 신뢰의 개선을 위하여 커플 또는 가족 상담을 고려한다.
- 계속해서 돈 문제에 대처해 나간다.
- 당신 자신의 필요와 가정생활의 균형을 되찾는 것에 계속 초점을 맞춘다. (36쪽을 보십시오.)
- 당사자가 다시 도박으로 되돌아갈 수도 있다는 것을 받아들인다.

5단계: 통제력을 유지한다

당사자가 적어도 6개월 동안 도박을 끊었고 이러한 성공을 지속하기 위해 노력하고 있다. 위에서도 말한 바와 같이 많은 사람들이 도박문제에 다시 빠지기도 합니다. 이러한 재발은 도박문제가 있는 당사자와 가족들을 참담하게 할 수도 있습니다. 그러나 재발로 인해 당사자가 문제를 더 깊이 이해하게 될 수도 있어 궁극적으로 변하고자 하는 결정이 더 확고해질 수 있습니다.

당신이 할 수 있는 것:

- 가정생활에 더 많은 균형을 가져다 주는 변화에 대해 계속 지지한다.
- 가족간의 의사소통 개선을 위해 노력한다.
- 가정재정의 통제를 위해 계속 노력한다.
- 당사자가 도박 트리거 (trigger)를 알아차리고 피하도록 도와준다.
- 당사자와 당신 자신의 변화를 위한 노력에 대해 보상을 한다.
- 당사자의 재발 가능성을 받아들인다.

재발에 대처하기

도박문제는 개선되기 전 악화될 수도 있다는 것을 기억하십시오. 도박문제가 있는 사람들 중에는 도박을 통제하거나 중단하는 것을 매우 힘들어 하는 사람들도 있습니다. 변화를 시도하는 중에 대박이 터지면 문제가 덜 긴급하게 보일 수도 있습니다. 어떤 사람들은 도박을 끊지만 그 대신 음주나 다른 약물복용으로 도박을 대처하기도 합니다. 도박 없이 삶을 즐기는 것을 배우면 통상 이런 행동은 안정을 얻습니다.

재발로 인해 당사자가 문제를 더 깊이 이해하게 될 수도 있어 궁극적으로 변하고자 하는 결정이 더 확고해질 수 있습니다.

어떤 가족들은 이런 힘든 상황에서 상담이 도움이 되리라는 것을 믿기 어려워합니다. 그러나 대부분의 사람들에게 상담이 확실히 도움이 됩니다.

의사소통을 분명하게 하기

당사자의 행동이 가족에게 어떤 영향을 미치는지 분명하게 말하는 것이 중요합니다. 도박문제가 있는 사람들은 흔히 가족들의 권유로 상담을 받기 시작합니다.

이것을 실행해보기 전에 당신 자신이 상담원의 도움을 받기를 원하실 지도 모르겠습니다.

가족을 위한 의사소통 요령들*

- 도박이 당신에게 구체적으로 어떻게 영향을 미치는가에 중점을 두십시오. 솔직하게 말하고 사실과 느낌을 나눌 때 “나” 를 주어로 하는 표현을 쓰십시오. 예:
 “당신이 오겠다고 말한 시간에 집에 돌아오지 않으면 나는 마음에 상처를 받아요.”
 “당신의 도박 때문에 우리가 청구서들을 지불하지 못할 때 나는 화가 나요.”
 “당신의 도박 빛이 나는 겁나요.”
- 침착성을 잃지 마십시오. 탓하거나 훈계하거나 교화하려고 하지 마십시오. 그런 것들은 도움이 되지 않습니다. 당신 자신을 위해 당신이 정보를 얻고 지원을 받는다는 것을 알리십시오.
- 협박은 피하십시오. 그러나 계속 도박을 하면 당신이 어떻게 할 것인지 분명하게 인식시키십시오. 그리고 그대로 실행할 각오를 하십시오. 그 사람은 그 전에도 당신의 협박을 들었을 수도 있고 그것을 당신이 실행할 것이라고 믿지 않을 수도 있습니다.
- 도움이 될만한 정보를 주십시오. 도움을 구할 때 지원해 주겠다고 하십시오. 도박중독 상담서비스에 대해 알아보고 그 사람에게 자가도움에 대한 정보, 서적 그리고 비디오 같은 자료를 주십시오.
- 인내심을 가지십시오. 변화하는데 시간이 걸릴지도 모릅니다. 당사자가 당장 문제를 인정하고 도움이 필요하다는 사실을 받아들이리라 기대하지 마십시오. 변화의 씨를 계속 심으십시오. 행동으로 옮김으로써 가정의 갈등과 스트레스가 줄어든다고 당사자에게 얘기하십시오.
- 도박하는 사람과 당신 자신 그리고 다른 가족들이 우울증과 자살에 대한 생각이 있는지 살피십시오 (24쪽을 보십시오).

도박문제가 있는 사람에게 당신의 도움과 지원이 중요합니다. 그러나 그 문제를 바로잡는 것은 어디까지나 당사자 자신의 책임입니다.

*케노라 중독서비스 (Addictions Services Kenora) 의 도박중독 자료에서 개작한 것임.

당사자가 자신의 행동과 결정에 대한 책임을 질 수 있도록 도와주기

사람들은 자신의 도박이 가져다 주는 피해를 절절히 피부로 느낄 때 자신의 도박문제에 대처하려 하는 마음이 더 생기기 쉽습니다. 물론 당신의 도움과 지원이 도박문제가 있는 사람에게 중요합니다. 그러나 그 문제를 바로잡는 것은 어디까지나 당사자 자신의 책임입니다. 그 사람 자신 만이 도박을 끊거나 줄일 수 있습니다.

도움을 주는 최선의 방법은 힘이 되어 주면서도 엄하게 하는 것입니다. 도움을 받으면 변화나 통제력을 회복하는 것이 가능하다고 이야기 하십시오. 그리고 이 문제를 혼자서만 해결하려고 할 필요가 없다는 것을 알리십시오.

어떤 가족들은 자신들의 체면을 지키기 위해 도박 빚을 갚아주어야 한다고 생각합니다. 그들은 도박자의 행동으로 인해 피해를 본 다른 가족들을 도와주기 원할 수도 있습니다. 그러나 당신이 그 사람의 빚을 갚아주는 경우 곤경에 빠지면 누군가가 또 그를 구해줄 것이라는 메시지를 그 사람에게 보내는 것이 됩니다. 그렇게 해서 사람들이 도박을 다시 시작하게 되는 경우가 종종 있습니다.

**당신의
“엄한사랑”
으로 당사자가
도박의 대가를
직면하게
도와줄 수
있습니다.**

당신이 재정적인 도움을 줄 경우 당사자에게 상담의 도움도 받아야 한다고 뜻을 박으십시오. 만일 당신이 돈을 융자받을 경우 당사자에게 아주 소액이라도 반드시 매주 갚아야 한다고 말하십시오. 많은 가족들이 이것을 잘 하지 못합니다. 그래서 믿을만한 조연자나 상담원의 도움을 필요로 합니다. 그 사람에게 직접 돈을 주는 것은 조심하십시오. 그것이 도박을 더 하게 만드는 트리거가 될 수 있기 때문입니다. (34쪽에 보면 돈 문제에 대처하는 더 많은 제안들이 나와 있습니다.)

당신의 “엄한사랑”으로 당사자가 도박의 대가를 직면하게 도와줄 수 있습니다. 예:

- 직장에 결근이나 지각을 했을 경우 당사자가 상사와 직접 해결하도록 하십시오.

- 집안일들을 반드시 하도록 강력히 주장하십시오.
- 당사자를 보호하기 위해 거짓말을 하지 마십시오.
- 그 사람의 도박에 대해 변명을 해 주지 마십시오.
- 도박으로 잃은 것이나 도박으로 초래된 문제들에 대해 당사자를 위로하지 마십시오.
- 도박장소에 데려다 주거나 거기서 데려오는 일을 하지 마십시오.
- 당사자와 함께 도박을 하지 마십시오.

어떤 경우에는 이런 제안들을 실행하면 당사자가 자해를 하거나 타인에게 폭력을 쓰는 결과를 가져올 우려가 있기 때문에 이의 실행이 불가능할 수도 있습니다. 당신의 경우가 그렇다면 행동을 취하기 전에 즉시 전문가의 조언을 구하십시오.

가족의 재정상황 바로잡기

돈 문제가 당신 가정에 스트레스를 주고 있을 수도 있습니다. 도박문제가 있는 사람은 이 어려움을 해결하는 것을 도울 책임이 있습니다. 그러나 당사자가 마음이 있으면 그 문제를 놓고 함께 노력하는 것이 가장 좋습니다. 예를 들어 흔히 가까이 있는 돈이나 신용카드가 도박에 트리거가 되므로 당사자가 사용할 수 있는 금액의 한도를 정함으로써 당신이 그 사람을 도와줄 수 있습니다.

만일 당사자가 변화하려는 노력을 하면 당신이 다음의 것을 같이 할 수 있습니다:

- 가족 예산을 세운다.
- 모든 가정지출을 세심하고 솔직하게 추적한다.
- 모든 재정기록과 영수증을 서로 공유한다.
- 도박의 유혹을 받지 않기 위해 현금소지와 신용카드 사용의 한도액을 정해 합의한다.

돈에 관한 추가적인 제안은 아래와 같습니다:

- 당사자의 빚을 떠맡기 전에 당신 자신의 재정에 대해 신중하게 생각을 하십시오.
- 청구서 지불을 위한 돈을 빌려주는 경우 돈을 당사자에게 직접 주지 마십시오. 그렇게 하면 그 사람이 다시 도박에 빠져들 수 있으므로 당신이 직접 요금을 지불하십시오.

- 도박중독과 신용상담에 같이 가겠다고 제안하십시오.
- 가족예산을 현실에 맞게 잡음으로써 당사자가 돈 문제를 해결하기 위해 도박을 해야겠다는 생각이 들지 않도록 하십시오.
- 부도수표를 처리하거나 대출 또는 여타 재정서류에 공동서명을 하기 전에 신용상담가, 은행매니저 또는 변호사의 전문적 조언을 구하십시오.
- 당사자의 돈을 책임 있고 신뢰할만한 사람이 단기간 관리하도록 하십시오.
- 도박에 대한 통제력을 찾을 때까지 어떻게 당사자의 돈에 대한 접근을 제한할 것인지 함께 계획을 세우십시오.

도박하는 당사자가 협조하려 들지 않더라도 당신은 가족의 돈을 보호할 권리가 있습니다.

당신의 돈을 보호하기 위한 조언

자제력을 잃은 도박으로부터 가족의 돈을 보호하기 위한 몇 가지 방법들은 다음과 같습니다:

- 당신의 권리와 밟아야 할 법적 절차에 대해 알기 위해 법적 조언을 구한다.
- 은행구좌를 따로 개설한다.
- 귀중품은 은행금고에 보관한다.
- 예금은 당신이 찾을 수 없는 채권에 넣는다.
- 은행에 신용대출과 집을 담보로 한 재용자를 끊도록 요청한다.
- 가족이 동의하면 재산에 관한 모든 결정을 당신에게 위임하는 위임권을 받도록 한다.
- 모든 청구서 대금은 당신이 직접 낸다.
- 공동명의의 신용카드나 은행구좌에서 당신의 이름을 뺀다.
- 은행구좌에서 초과인출을 취소한다.
- PIN번호를 같이 사용하지 말고 신용카드나 돈을 아무데나 놓고 다니지 않는다.
- 우편으로 오는 신용카드 신청서나 대출신청서를 버린다.
- 당신의 급여나 월급이 당신의 구좌에 직접 입금되도록 손을 쓴다.
- 가족이나 친구, 직장동료들에게 당사자에게 돈을 빌려주지 말라고 경고한다.
- 당사자와 합의한 금액의 주당 용돈을 준다.

첫째로 할 것은 당신의 재정적 상황을 진단하는 것입니다. 이제까지 얼마를 잃었는가? 어느 빛이 공동으로 되어있고 어느 빛이 도박을 한 사람에게만 속한 것인가? 이 일은 감정적으로 힘들 수 있습니다.

만일 빛이 아주 많거나 채권자들이 귀찮게 하면 신용상담가를 만나보십시오. 신용상담가는 당신이 빚을 관리하고 가족예산을 세우는 것을 도와줄 수 있습니다. 법률 상담가는 어떤 빛이 공동책임으로 되어있고 (예: 공동 서명한 대출) 어떤 것이 아닌지 가려내는 것을 도와줄 수 있습니다. 상담가들에게 도박문제에 대해 알리십시오.

삶의 균형 되찾기

가족의 정상적인 일상을 되찾는 것은 치유의 중요한 부분입니다.

당신이 도박문제에만 매달리면 당신의 가정생활은 균형을 잃게 됩니다. 가족의 정상적인 일상을 되찾는 것은 치유의 중요한 부분입니다. 여기에 전 가족이 염두에 둘 몇 가지 아이디어들이 있습니다.

건전한 일상생활을 회복한다:

- 배가 고프지 않더라도 규칙적으로 균형잡힌 식사를 한다.
- 식사시간을 가족시간으로 만든다.
- 규칙적인 운동을 한다.
- 취침 시간과 기상시간을 규칙적으로 지킨다.
- 건강검진을 받고 가정의에게 당신 가족 구성원의 도박에 대해 얘기한다.
- 일 주일에 하루를 정해 즐거운 시간을 갖고 그것을 지속한다.

당신 자신에 대해 좋은 느낌을 가질 수 있도록 도움을 받는다:

- 믿을 수 있는 친구와 가족들과 당신의 걱정을 나눈다. 조언이 아닌 마음의 지지를 부탁한다.
- 당신이 소중히 여기는 사람들의 리스트를 만든다. 친구에게 전화하고 나가서 만난다.
- 상담원을 만나서 상황에 대처하고 자신감을 얻을 수 있도록 도움을 받는다.

- 자가 도움그룹을 찾아본다. 당신도 도움을 받을 수 있고 다른 사람들을 도와줄 수도 있다.
- 자원봉사 같은 것으로 지역사회에 참여한다.

스트레스를 긍정적으로 관리한다:

- 술이나 다른 약물을 멀리한다. —이런 것들은 문제를 악화시킨다.
- 잠깐씩 걱정을 잊어버리는 시간을 갖도록 한다.
- 당신의 기분을 인식하는 것과 사람들에게서 당신이 무엇을 필요로 하는 지 그들에게 얘기하는 것을 배운다.
- 요가나 명상 같은 스트레스를 줄이는 방법을 배운다.
- 당신의 종교적 또는 영적인 필요를 채운다.
- 당신이 하기 좋아하는 것의 리스트를 만들어서 일주일에 적어도 한 가지를 한다.

가족관계 치유

가족구성원들과의 신뢰를 회복하는 일은 중요합니다. 지금은 이것이 불가능하게 느껴질 수도 있습니다. 도박문제를 극복하지 못하여 부부 또는 커플 관계가 지속되지 못하는 경우도 있습니다.

그러나 어떤 가족들은 문제를 놓고 함께 노력하면서 관계가 더욱 견고해 지기도 합니다. 커플상담과 가족상담은 당신의 가족이 본 궤도로 돌아오도록 도움을 줄 수 있습니다.

신뢰 회복을 도와주기 위해 당신이 추가로 할 수 있는 것들:

- 당신이 아직도 그 사람에 대해서 신뢰하고 있는 면들을 찾아낸다.
- 도박 충동에 대해 정직할 수 있도록 격려하고 당신에게 말하는 것을 수용한다. 문제를 해결하는 과정에서 당사자의 정직성을 이해와 지지와 도움으로 보상해 준다.
- 당신의 불안을 덜기 위해 그 사람에게 도움을 요청한다. 예를 들어 그 사람이 일하는 대신 도박을 하고 있을까 봐 불안할 때 그 불안을 덜기 위해 그 사람에게 전화를 해도 되는지 물어본다.
- 가정 일을 어느 정도 하도록 격려한다. 그 사람이 그 일을 할 때 긍정적인 태도를 취한다.
- 일 주일에 한 번 과거의 상처와 미래에 대한 당신의 염려에 대해

함께 이야기 한다. 자신의 느낌에 대해 솔직히 얘기한다. 그리고 그 주의 나머지 날들은 현재를 돌보는데 쓴다.

- 시간을 내서 즐거운 시간을 함께 가진다. 이 때 도박문제에 대하여는 이야기하지 않는다.
- 신뢰를 회복하는 데는 시간이 걸린다는 것을 기억한다.
- 만일 당신의 상처와 분노의 감정을 얘기하기 위해 더 많은 시간이 필요하면 지원 그룹이나 상담원에게 가는 것을 고려한다.

5

도움 받기

당신 가족 중에 도박문제가 있는 사람이 있으면 그 사람은 도움을 받을 수 있습니다. 그리고 당신도 도움을 받을 수 있습니다. 온타리오 정부에는 자선카지노와 경마장의 슬롯머신에서 나온 돈의 일부를 따로 떼어 놓고 다음과 같은 곳에 씁니다:

- 도박중독 헬프라인
- 도박문제가 있는 사람들을 위한 상담
- 도박중독에 관한 연구
- 일반인과 정신건강 전문가들을 위하여 실시하는 도박에 관한 교육.

도박문제의 피해를 겪고 있는 사람은 누구나 상담을 포함한 무료치료를 받을 수 있습니다. 여기에는 가족 구성원이 포함됩니다. 상담을 통해 당신과 당신의 가족이 받은 상처를 치유 받고 신뢰를 회복할 수 있습니다.

상담이란 무엇인가?

상담이란 당신의 삶에 무슨 일이 일어나고 있는가에 대해 얘기하는 것입니다. 상담은 안전하고 비밀이 지켜지며 누구도 당신을 판단하지 않습니다. 도박중독 상담원은 당신의 어려움을 이해할 수 있도록 특별 훈련을 받은 사람들입니다. 얼마나 자주 도움을 원하는지 그리고 무엇에 대해 이야기하고 싶은지는 당신이 상담원과 결정합니다.

온타리오에서는
도박문제의
피해에
시달리는
사람은 누구나
무료치료를
받을 수
있습니다.

도움을 구하는 것은 결코 창피스러운 일이 아니며 도박으로 인해 생긴 문제들을 다시 통제하기 위한 첫 단계입니다.

온타리오에서는 도박을 하는 사람들뿐 아니라 도박중독의 피해를 겪고 있는 사람은 누구나 무료 상담을 받을 수 있습니다. 대부분 지역에는 도박중독을 위한 특별 상담을 제공하는 기관을 집 가까이에서 찾을 수 있습니다. 온타리오주의 여러 곳에서 주거치료와 주간치료도 받을 수 있습니다. 그 외에 전화상담과 주거치료 그리고 자가도움 회복 안내도 받을 수 있습니다. 신용 및 채무상담과 가족상담 그리고 다른 곳으로부터도 도움을 받을 수 있습니다. 온타리오 도박중독 헬프라인 (1-888-230-3505)에 전화하면 당신에게 필요한 지원을 해주거나 도움을 주는 곳을 연결해 줄 수 있으며 이 헬프라인은 24시간 가동되고 있습니다.

어떤 기관에서는 저녁시간과 주말에 직접 만나서 하는 상담을 제공합니다. 일대일 또는 당신의 파트너나 가족과 함께 상담을 받을 수 있으며 그룹 상담도 가능할 수 있습니다.

상담은 법적 한계 안에서 비밀이 지켜지며 당신의 상담원은 그 한계에 대해서 상담 시작 전에 설명을 해주어야 합니다. 또한 상담에서 당신이 기대할 수 있는 것과 당신 편에서 해야 할 것에 대해서도 말해주어야 합니다.

상담이 나에게 어떻게 도움을 줄 수 있나?

가족 중의 한 사람이 도박중독에 걸리면 미래에 대한 희망을 찾기가 어려울 수 있습니다. 그러나 상담은 상황이 달라질 수 있다는 것을 당신이 볼 수 있도록 또한 당신 가족의 강점과 당신이 이미 시작했을 지도 모르는 긍정적인 단계를 당신이 깨닫도록 도와 줄 수 있습니다.

상담이란 배워가는 과정입니다. 당신은 새로 얻은 정보를 가지고 좋은 결정을 내릴 수 있습니다. 상담자는 당신이

주요 문제를 해결하는 것을 도와줄 수 있습니다. 여기에는 당신의 재정상태 수습과 가족관계 치유 그리고 당신과 당신 파트너간의 신뢰회복 등이 포함될 수 있습니다.

상담은 또 당신에게 다음과 같은 것을 해 줄 수 있습니다:

- 통제 불가능해 보이는 것들을 이해하도록 도와준다.
- 어떤 행동을 취해야 할지 결정하는 것을 도와준다.
- 돈 문제 대처에 대한 실질적인 정보를 준다.
- 당신을 신용상담과 법률서비스 그리고 다른 도움과 연결해 준다.
- 가족 중 도박하는 사람의 트리거들을 이해하고 이를 줄일 수 있도록 도와준다.
- 당신 지역사회에서 제공하는 서비스에 대한 정보를 제공한다.
- 당신이 스트레스, 불안증, 우울증을 관리하는 것을 도와준다.
- 당신이 혼자가 아니라는 것을 깨닫도록 도와준다.

도박을 하는 사람들에게 상담이 어떻게 도움을 줄 수 있나?

상담이 도박문제를 가진 사람을 변화시킬 수는 없습니다. 그것은 오직 당사자만이 할 수 있습니다.

처음에는 많은 사람들이 도박을 중단하거나 변화하는 것을 원하지 않습니다. 그 대신 돈 문제나 가정문제에 대한 도움을 얻기 위해 상담을 하러 오기도 합니다. 상담을 통해서 그들은 자신의 도박이 문제라는 것을 깨닫게 됩니다.

상담원은 정보나 조언 그리고 도움을 줍니다. 이것이 그 사람으로 하여금 도박이 해를 끼친다는 것을 알도록 해주고 그것에 대해 무엇을 할 것인지 결정하도록 도움을 줍니다. 상담원은 그 사람이 도박을 통제할 수 있고 도박이 어떤 해를 끼치는지 알 수 있도록 아마도 그 사람에게 도박을 잠시 중단하라고 권할 것입니다.

전 가족이 함께 힘을 뭉쳐 서로 도와줄 때 상담이 가장 잘 이루어 집니다.

상담이 도박자에게 줄 수 있는 도움들:

- 도박 대신에 할 수 있는 건전한 것들을 찾도록 도와준다.
- 그 사람의도박트리거들을 찾아내도록 도와준다.

- 문제를 일으키는 잘못된 신념을 찾아내도록 도와준다.
- 도박 충동에 대처하는 방법을 찾을 수 있도록 도와준다.

전 가족이 함께 힘을 뭉쳐 서로를 도와줄 때 상담이 가장 잘 이루어 집니다. 가족 모두에게 도움이 열려있는 것은 바로 이런 이유에서 입니다.

상담이 도박하는 사람을 어떻게 도와주는가에 대해 더 알고 싶으시면 소책자 **도박중독: 그 문제와 옵션** 을 보십시오.

위험도가 낮은 도박

어떤 사람들은 도박을 완전히 끊기로 결정합니다. 어떤 사람들은 시간이나 돈에 한계를 정하거나 가장 심각한 문제를 야기시키는 도박을 하지 않습니다.

만일 당신 가족 중 누군가가 도박을 계속하기로 결정했으면 반드시 위험도를 줄이도록 하십시오. 위험도가 낮은 도박을 하는 사람들의 예:

- 도박에 들이는 시간과 돈에 한계를 둔다.
- 잃은 것을 받아들이고 그 돈을 도로 따려고 시도하지 않는다.
- 이기는 것을 즐기지만 그것은 우연히 일어나는 것이라는 것을 안다.
- 다른 즐거운 활동과 도박의 균형을 유지한다.
- 돈을 벌거나 빚을 갚기 위해서 도박을 하지 않는다.
- 자신의 판단력이 알코올이나 다른 약물의 영향으로 약해져 있을 때는 도박을 하지 않는다.
- 도박을 하기 위해 절대로 돈을 꾸거나 개인투자금을 사용하거나 가족의 저축금을 쓰지 않는다.
- 문제나 기분에서 도피하기 위해 도박을 하지 않는다.
- 도박으로 직장이나 건강, 재정, 평판 또는 가족에 피해를 주지 않는다.

6

도움을 받을 수 있는 곳

지역 서비스

당신이 사는 지역의 기관이름과 주소는 이 책자의 뒤 표지에 나와 있습니다.

온타리오주 서비스와 전국적 서비스

온타리오 도박중독 헬프라인 (Ontario Problem Gambling Helpline - opgh)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

비밀보장, 무료, 익명 서비스. 하루 24시간 주 7일 전화하실 수 있습니다. opgh 에서는 140개 이상의 언어로 정보를 제공합니다. 또한 다음과 같은 곳에 연결해 드립니다:

- 도박중독을 위한 치료 및 상담서비스
- 신용 및 채무 상담 서비스
- 전화상담서비스 (당신의 지역사회에서 가능한 경우)
- 단도박 모임 (Gamblers Anonymous)과 도박중독자 가족모임 (Gam-anon) 같은 자가도움 기관.

Ontario Association of Credit Counselling Services (oaccs)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

24곳의 협회 소속 신용상담서비스들에 관한 정보를 제공하고 그곳들과 연결시켜주는 주 차원의 비영리단체. 제공되는 서비스들:

- 예산세우기
- 채권자 상대하기
- 빚을 당신이 감당할 수 있는 정도로 갚아나가기
- 신용회복.

당신의 지역사회에서 이 서비스를 받을 수 없으면 1 888 204-2221로 전화하시면 전화상담서비스를 받을 수 있습니다.

Community Information Centres (CICs)

0번을 눌러 교환을 부르거나 211을 누르십시오.

www.211Ontario.on.ca

CIC는 각 지역의 정부서비스, 지역사회 서비스 그리고 사회복지 서비스에 대한 정보를 수집하는 비영리 그룹들입니다. 여기에는 위기관리서비스, 임시보호소 그리고 상담이 포함됩니다. 교환원에게 전화해서 당신이 사는 지역에 지역사회정보센터(CIC)가 있는지 알아보십시오.

아동 헬프 전화

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

24시간 가동되는 무료 전화서비스로 아동과 청년에게 도움과 정보를 제공하며 영어와 불어로 가능합니다.

부모 헬프라인

www.parentsinfo.sympatico.ca

부모 헬프라인의 웹사이트는 부모들에게 다양한 문제에 대한 일반적인 정보를 제공합니다. 이곳의 링크 도서관(Link Library)을 통해서 집단 괴롭힘, 주의력결핍장애, 신생아, 부모의 스트레스 및 그 외의 다양한 주제에 대한 최근의 연구와 정보가 있는 부모역할 웹사이트들에 접속할 수 있습니다.

헬프라인 및 디스트레스 센터

가까운 지역의 디스트레스 센터나 헬프라인은 교환에게 전화를 하던가 전화번호부의 앞쪽에 나와있는 응급 전화번호 리스트에서 확인하십시오.

Gamblers Anonymous (ga)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

단도박모임 (ga)은 많은 지역사회에 있습니다. 단도박모임에서는 익명의 알코올 중독자모임 (Alcoholics Anonymous) 프로그램을 기반으로 한 회복을 위한 12단계의 자가도움 프로그램을 사용합니다.

Gam-Anon and Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

단도박 가족모임은 도박문제가 있는 사람들의 가족과 친구들의 동료지지모임입니다. 이 모임은 참여자들이 문제에 대해 대처하고 당사자의 도박문제를 자신의 탓으로 돌리기를 멈추고 자신의 건강과 웰빙에 초점을 맞추도록 도와줍니다.

Responsible Gambling Council

www.responsiblegambling.org

건전도박협회는 건전하고 책임성 있는 도박을 제시하기 위해 개인과 지역사회와 손잡고 일하는 비영리 기관입니다. 이 협회는 도박과 관련된 문제를 예방하기 위해 마련된 연구 및 대중계몽 프로그램을 맡고 있습니다.

법적 도움들

Lawyer Referral Services (Irs)

일반 소개: 1-900-565-4577

<http://www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs/>

Irs에서는 당신 지역에서 30분 무료자문을 제공할 변호사들 (법적 구조 케이스를 맡는 변호사를 포함)의 이름을 줄 것입니다. 당신의 전화번호로 \$6 수수료가

청구됩니다. 당신이 병원이나 교도소에서 전화할 경우 또는 18세 이하이거나 노숙자이거나 위기 상황에 있을 경우에는 긴급전화라인을 무료로 사용할 수 있습니다.

Community Legal Education Ontario (cleo)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

cleo는 저소득층이 쉽게 이해할 수 있도록 자료들을 제작하는 지역사회 법률 클리닉입니다. 여기에서 다루는 주요 주제는 사회보조, 임대차 법, 이민난민법, 근로자 산재보상, 여성문제, 가정법, 고용보험, 인권에 관한 것들입니다.

Legal Aid Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

당신의 소득이 낮을 경우 법적인 도움을 위한 비용을 법적 구조에서 보조 받을 수 있습니다. 자격이 될 경우 형사문제, 가정법, 난민 및 이민법을 포함한 여러 가지의 법적 문제에 대해 재정적인 도움을 받을 수 있습니다. 경우에 따라 민사사건과 최종항소에도 이 도움을 받을 수 있습니다.

추천할 만한 읽을거리:

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C. & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). *Diary of a Powerful Addiction*. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*. Toronto: ecw Press.

Little, M. (c. 1999). *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises.

Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Raabe, T. (2001) *House of Cards: Hope for Gamblers and Their Families*. Carol Stream, IL: Focus on the Family/Tyndale House.

유용한 웹사이트

Centre for Addiction and Mental Health

www.problemgambling.ca

전문가들과 일반대중을 돕기 위한 포괄적인 웹사이트로 도박중독에 관한 정보와 관련자료를 제공하며 관련 웹 페이지들로 가는 길잡이도 됩니다.

Compulsive Gamblers Hub

www.cghub.homestead.com

단도박모임에 기반을 둔 인터넷 자가도움 그룹.

GamBlock

www.gamblock.com

깜블력은 인터넷 도박 사이트에의 접속을 차단하는 것으로 도박문제가 있는 사람들이 온라인게임에 빠지는 위험을 피하도록 도와줍니다. 미화 \$74.95

도박문제 저널

www.camh.net/egambling

도박에 관한 연구, 치료 및 정책과 도박에 대한 사람들의 긍정적 및 부정적 경험을 알아보는 온라인 출판물

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

나이아가라 다중언어 도박중독 프로그램

www.gamb-ling.com

11개의 각기 다른 언어 (아랍어, 중국어, 영어, 이란서, 힌두어, 이탈리아어, 포르투갈어, 러시아어, 소말리어, 스페인어, 우르두어) 로 된 웹사이트로 여기에는 각 언어와 문화에 적합한 정보들과 비밀이 보장되는 질문/답변 이메일 포럼과 다른 유관 사이트로 접속하는 링크가 포함되어 있습니다.

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

온타리오 도박중독연구소 (Ontario Problem Gambling Research Centre)는 도박중독에 대한 연구에 투자하며 온타리오 주에서의 도박문제에 관한 연구 역량을 높이고 연구결과를 널리 보급하는 독립된 기관입니다.

YouthBet

www.youthbet.net

ymca Youth Gambling Program

www.ymcatoronto.org/gambling

또한 39쪽에서 시작되는 ‘온타리오주 및 전국적 서비스’ 아래에 나열되어 있는 웹사이트를 보십시오.

